

Kunst- und Ausdruckstherapie in Kürze

Menschen, die in einer schwierigen oder entscheidenden Lebensphase Unterstützung suchen, können durch die Kunst- und Ausdruckstherapie neue Lösungen finden und wichtige Entscheidungen treffen.

Die Kunst- und Ausdruckstherapie ist eine ganzheitliche Therapieform, welche neben dem Dialog, künstlerische Ausdrucksformen, wie Tanz, Musik, Poesie und die bildenden Künste einbindet.

Im Kunstprozess oder im Gespräch, angeregt durch künstlerische Ausdrucksformen, schaffen wir eine Brücke vom Unterbewussten zum Bewussten. Die Imagination wird belebt und vermag sich neu zu entfalten. Das Kunstwerk, sei es ein Bild, ein Tanz, ein Gedicht oder ein Theaterstück, hat seine eigene Kraft und führt den Menschen oft zu verborgenen Quellen, die zwischen Spannung und Entspannung zu finden sind.

Neue Lebensfreude und somit mehr Lebensqualität können in den Sitzungen gemeinsam erarbeitet und dann individuell gelebt werden.

Für die Kunst- und Ausdruckstherapie sind keine Vorkenntnisse der jeweiligen Kunstformen nötig.

Therapie und Beratung

Die Kunst- und Ausdruckstherapie kann auch als eine begleitende Beratung genutzt werden. Zum Beispiel bei Berufsveränderungen, Partnerschaftsproblemen, Erziehungsfragen, einfach auch um neue Lebenskraft zu schöpfen und neue Ressourcen nutzen zu können. Die Dauer der Sitzungen und deren Anzahl kann individuell abgesprochen werden.

Krippen und ihre Teams können durch meine langjährige Erfahrung und Expertise kompetent und nutzbringend unterstützt werden. Zum Beispiel für die Krippenleitung als Einzelperson oder auch für Teilgruppen eines Krippenteams.

Die Anzahl der Sitzungen kann individuell abgesprochen werden.

Zum Therapeuten

Ich bin Vater von vier Kindern, habe als Sozialarbeiter in Afrika und Indien gearbeitet, danach habe ich Kindergartenlehrkraft gelernt.

Seit 2009 bin ich Krippenleiter und -inhaber der Kinderkrippe Müsliburg in Affoltern am Albis.

Seit 2006 bin ich MA Kunst- und Ausdruckstherapeut.

Ich begleite die Lösungssuche kompetent und biete Wege an, welche zu neuen Einsichten und neuer Lebensqualität führen können.

Leo Lalkaka, Hönggerstrasse 66, 8037 Zürich, 078 675 48 30

